

**Jörg Sackmann****Dienstag, 1. März 2016****Zander mit Schmorzwiebeln und Gemüsepolenta****Rezept für 4 Personen****Schmorzwiebeln**

4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
40 ml	weißer Balsamico
100 ml	Weißwein
40 ml	trockener Wermut
200 ml	Fischfond
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

**Gemüsepolenta**

50 g	roter Paprika
1	Schalotte
1 EL	Butter
100 g	Maiskörner aus der Dose
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
400 ml	Geflügelfond
100 g	Maisgrieß
50 g	Parmesan
20 g	Sahne
50 g	Erbsen (TK)

**Fisch**

500 g	Zanderfilet
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl

**Zubereitung**

1.

Zwiebeln schälen, vierteln und dann in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler dünn abschälen, nur das Gelbe, nicht die weiße Haut mit abschälen. Diese schmeckt bitter.

2.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauch und Zitronenschalen zugeben. Zucker zugeben, diesen ganz leicht karamellisieren. Mit weißem Balsamico ablöschen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

3.

Dann Fischfond angießen. Thymian und Lorbeerblatt einlegen und die Flüssigkeit um 2/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4.

Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

5.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin glasig anschwitzen, Paprika und Mais zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

6.

Den Geflügelfond angießen und aufkochen. Dann den Grieß unterrühren und unter Rühren die Polenta gar kochen.

7.

Parmesan fein reiben, die Sahne halbfest schlagen.

8.

Zuletzt Erbsen, Parmesan und Sahne unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.

Zanderfilet in 3 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

10.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischstreifen darin kurz von allen Seiten anbraten.

11.

Gemüsepolenta in einen tiefen Teller anrichten, Zwiebeln darauf verteilen, Zanderstreifen obenauf setzen, mit etwas Schmorfond der Zwiebeln beträufeln und servieren.

Pro Portion: 577 kcal / 2421 kJ

32 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 26 g Fett

Verena Scheidel, Manuel Wassmer

Mittwoch, 2. März 2016

**Andalusische Tapas**

Rezept für 4 Personen

**Boquerones**

100 ml	Essig
etwas	Salz
2 EL	Zucker
20	frische Sardellenfilets
50 g	Baguette
100 ml	Frittierfett
1	Knoblauchzehe
3 Stängel	glatte Petersilie
1 EL	Zitronensaft

**mediterranes Gemüse**

1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	gelbe Paprika
2	Tomaten
1	Zucchini
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Oregano
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Doraden-Krokette**

4 Stängel	glatte Petersilie
2 EL	Kapern
1	Knoblauchzehe
2	Doradenfilets mit Haut á 150 g
150 ml	Milch
3 EL	Butter
3 EL	Mehl
1 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Paprikapulver
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g	Weckmehl
2 EL	Sesam
50 ml	Olivenöl

**Zubereitung**

1.

Aus Essig, Salz, Zucker und 50 ml Wasser eine Lake herstellen. Die Sardellenfilets darin 45 Minuten marinieren.

2.

In der Zwischenzeit das Baguette in sehr dünne Scheiben aufschneiden. Diese in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldgelb zu Brotchips ausbacken. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

3.

Knoblauch schälen und fein schneiden, Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl mit Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft zu einem Kräuteröl mischen.

4.

Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika, Tomate und Zucchini waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten und Zucchini ebenfalls würfeln.

5.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprika und Zucchini zugeben, anbraten. Dann die Tomatenstücke zugeben. Thymian und Oregano abbrausen, trocken tupfen und zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten braten.

6.

Für die Kroketten Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken. Knoblauch schälen.

7.

Doradenfilets säubern, von den Gräten befreien und mit der Milch und einer zerdrückten Knoblauchzehe in einen Topf geben, erhitzen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann die Filets heraus nehmen, die Fischhaut abziehen und mit einer Gabel in kleine Stücke zerpfücken. Die Milch aufheben.

8.

In einem Topf Butter erwärmen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch (vom Fisch) unter Rühren angießen und ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.

9.

Die Doradenstücke zugeben und glattrühren. Kapern und Petersilie hinzu geben. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

10.

Weckmehl und Sesam mischen. Aus der Fischmasse Kroketten formen und in der Sesammischung panieren.

11.

Die Sardellen aus der Marinade nehmen und abtupfen.

12.

Die Brotchips mit etwas mediterranem Gemüse belegen. Die marinierten Sardellen darauf geben und mit dem Kräuteröl beträufeln.

13.

Die restlichen Sardellen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Sardellenfilets darin von beiden Seiten kurz braten.

14.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Krokette vorsichtig darin goldbraun braten.

15.

Die Krokette auf dem Gemüse anrichten. Gebratene Sardellen und Brotchips mit Sardelle anlegen und servieren.

Pro Portion: 556 kcal / 2331 kJ

34 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 31 g Fett

**Vincent Klink****Donnerstag, 3. März 2016****Linsen mit Spätzle****Rezept für 4 Personen**

200 g	Berglinsen oder kleine Alblinsen
200 g	Mehl
2-3	Eier
etwas	Salz
100 g	Suppengemüse (Sellerieknolle, Möhre, Lauch)
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
150 ml	Rotwein
500 ml	Gemüsebrühe
1	Kartoffel, mehlig kochend
50 g	Bauchspeck, geräuchert
2 Zweige	Thymian
etwas	Pfeffer aus der Mühle
ca. 2 EL	Essig
2 EL	Butter
4 Paar	Saiten (Wiener Würstchen)

**Zubereitung**

1.

Die Linsen ca.4 Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abschütten.

2.

In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

3.

Suppengemüse putzen und sehr fein würfeln, Zwiebel schälen und fein schneiden.

4.

Einen Topf mit 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, eingeweichte Linsen zugeben und mit Rotwein und Brühe auffüllen.

5.

Die rohe Kartoffel schälen, fein reiben und zugeben. Speck in feine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann Thymian und das Suppengemüse zugeben. Noch ca. 15 Minuten köcheln, dann mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

6.

Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

7.

Spätzle in einer Pfanne mit Butter kurz anschwemmen.

8.

Die Würstchen im heißen Wasser erwärmen.

9.

Die Linsen mit den Spätzle und den Würstchen anrichten.

Pro Portion: 746 kcal / 3124 kJ

67 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 33 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 4. März 2016

**Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzelgemüse**

Rezept für 4 Personen

**Für das Hähnchen**

2 Zweige	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
2 EL	Cajun-Gewürz
1 TL	Paprikapulver (evtl. geräuchert)
etwas	Salz
1	Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)

**Für Reis und Gemüse**

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	orange Karotten
2	gelbe Karotten
2	Pastinaken
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/2	rote Chilischote
3 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Koriander (oder glatte Petersilie)
etwas	Paprikapulver
1 Spritzer	Sojasauce
1 Spritzer	Zitronensaft

**Zubereitung**

1.  
Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2.  
Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.
3.  
Das Hähnchen mit der Gewürzmischung gut einreiben, auf ein Backgitter mit Fettpfanne darunter setzen ca. 30 Minuten im Ofen bei Umluft garen.
4.  
In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann abgedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.

5.

Karotten und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

6.

Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.

7.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

8.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

9.

Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.

10.

Das Hähnchen tranchieren.

11.

Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen, mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

12.

Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Pro Portion: 856 kcal / 3585 kJ

58 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 40 g Fett

**Frank Buchholz**

**Montag, 07. März 2016**

**Pizza mit Fenchel und Tomaten**

Zutaten für 4 Personen

**Für die getrockneten Tomaten**

700 g Tomaten  
2 EL Olivenöl  
etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
2 Knoblauchzehen

**Für den Hefeteig**

ca. 7 g frische Hefe  
125 ml Milch  
250 g Mehl  
1 TL Salz  
1 EL Olivenöl  
1 Msp. Fenchelsamen, gemahlen  
etwas Olivenöl zum Einfetten  
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

**Für den Belag**

2 Knoblauchzehen  
1 weiße Zwiebel  
350 g Fenchel  
5 EL Olivenöl  
etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Spritzer Essig  
150 g Zucchini  
3 Zweige Thymian  
40 g Parmesan  
50 g schwarze Oliven (etwa 15 Stück)

**zusätzlich**

1 rundes Backblech von 30 cm Durchmesser

## Zubereitung

1.

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Thymian, Rosmarin und angedrückte Knoblauchzehen auf dem Blech verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen eineinhalb bis zwei Stunden schmoren. Abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten.

2.

Für den Vorteig Hefe mit Milch und etwas Mehl vermischen. Restliches Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Vorteig in die Mitte der Mulde geben, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3.

In der Zwischenzeit für den Belag eine Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel abbrausen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und gehackten Knoblauch zufügen, Fenchel zugeben, salzen, pfeffern, Zucker zufügen und kurz anschwitzen. Die Hitze reduzieren, etwas Wasser zugeben, ca. 20 Minuten schmoren, bis das Wasser verdampft ist. Dann mit Zitronensaft und Essig abschmecken, abkühlen lassen.

4.

Zucchini waschen und in einen halben Zentimeter starke Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einen Thymianzweig und Zucchinischeiben zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

5.

Zum Teigansatz Salz, Olivenöl und Fenchelpulver geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Evtl. noch etwas Wasser zugeben, wenn der Teig zu trocken ist oder etwas Mehl zugeben. Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben.) Den Teig einige Minuten gut kneten, dann nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.

6.

Vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7.

Das Backblech mit Olivenöl einfetten. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs ausrollen und das Blech mit dem Teig belegen.

8.

Hefeteig mit etwas Öl beträufeln, Fenchel gleichmäßig darauf verteilen, mit Zucchini sowie den geschmorten Tomaten belegen und mit Thymianblättchen bestreuen. Parmesan darüber hobeln, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

9.

Kurz vor Ende der Backzeit die Oliven auf der Pizza verteilen.  
Pizza aus der Form lösen, in Stücke teilen und servieren.

Pro Portion: 610 kcal / 2555 kJ

58 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 33 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 8. März 2016

**Gefüllte Ofenkartoffel mit Birne und eingelegten Lauchzwiebeln**  
**Rezept für 4 Personen**

**Lauchzwiebeln**

1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
2	Pimentkörner
2	Wacholderbeeren
5	Pfefferkörner
250 g	Lauchzwiebeln
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Zucker
1 TL	Honig
20 ml	weißer Balsamico
100 ml	Weißwein
50 ml	weißer Portwein
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz

**Kartoffeln**

4	große Kartoffeln mit Schale
4 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
3 Zweige	Zitronenmelisse
2 EL	Sauerrahm
1 EL	Feigensenf
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Edelschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
8	Speckscheiben

**Birnen**

1/2 Stange	Zitronengras
1	Zwiebel
5 g	Ingwer
2	Birnen
1 EL	Olivenöl
10 ml	weißer Balsamico
1/2	Zimtstange
etwas	Salz
40 g	Gelierzucker
150 ml	Apfelsaft
20 ml	Birnenschnaps

## Zubereitung

1.

Für die Lauchzwiebeln Lorbeerblatt, Sternanis, Piment, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen.

2.

Das Weiße der Lauchzwiebeln putzen und waschen.

3.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die vorbereiteten Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Zucker und Honig zugeben und goldbraun karamellisieren. Mit Balsamico ablöschen. Weiß- und Portwein sowie 100 ml Wasser angießen. Thymian und die Gewürzmischung zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

4.

Dann mit Salz abschmecken und alles heiß in Schraubgläser mit Twist-off Deckel abfüllen. Sofort verschließen und über Nacht abkühlen lassen.

5.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

6.

Die Kartoffeln waschen und abbürsten. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Jede Kartoffel mit 1 Zweig Thymian und etwas Olivenöl in ein Stück Alufolie einpacken, dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. (Den Ofen nach dem Garen noch nicht ausschalten.)

7.

Für die Birnen vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras andrücken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

8. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Balsamico, Zimtstange, Zitronengras, Ingwer und 1 Prise Salz zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen.

9.

Dann Gelierzucker und Apfelsaft zugeben und aufkochen, die Birnen zugeben und alles sirupartig einkochen. Mit Birnenschnaps abschmecken, Zitronengras und Zimtstange entfernen.

10.

Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Sauerrahm mit Feigensenf vermischen. Zitronenmelisse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11.

Die gegarten Kartoffeln aus der Folie auspacken, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kartoffeln mit einem Parisienne-Ausstecher oder einem Löffel etwas aushöhlen.

12.

Den Käse in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln jeweils mit etwas Käse, Birnenkompott und ausgehöhlter Kartoffelmasse füllen.

13.

Den Kartoffeldeckel aufsetzen, mit Speckscheiben umwickeln und bei Bedarf mit einem Holzspieß fixieren.

14.

Die gefüllten Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ca. 8 Minuten im heißen Ofen erwärmen.

15.

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Feigensenf, restlichen Lauchzwiebeln und Kompott servieren.

Pro Portion: 504 kcal / 2106 kJ

51 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 24 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Moussaka**

**Dienstag, 9. März 2016**  
**Rezept für 2 Personen**

3	Kartoffeln, fest kochend
1	Aubergine
etwas	Salz
2	Fleischtomaten
2 Zweige	Thymian
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
300 g	Lammhackfleisch (aus der Keule oder Schulter)
1	Lorbeerblatt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zimt
100 g	griechischer Feta
200 g	griechischer Naturjoghurt
2	Eier

### **Zubereitung**

1.

Die Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und pellen.

2.

Die Aubergine der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, die Haut abziehen, dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

4.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Hackfleisch, Lorbeerblatt und Thymianzweige zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und ca. 5 Minuten braten. Thymian und Lorbeerblatt wieder herausnehmen.

5.

Die Auberginen abwaschen, trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

6.

Die Kartoffeln in 5 mm starke Scheiben schneiden.

7.

Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausfetten. Kartoffeln- und Auberginenscheiben, Hackfleisch und Tomatenwürfel abwechselnd in die Form schichten. Den Feta zerkrümeln und mit etwas Joghurt vermischen. Restlichen Joghurt mit den Eiern vermischen und über die Hackmasse gießen. Den Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

8.

Die Moussaka auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 801 kcal / 3352 kJ

36 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 46 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 10. März 2016

**Speck-Lauchkuchen** Rezept für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser, für 4 Personen

### **Für den Teig**

75 g kalte Butter  
150 g Mehl  
etwas Salz  
3 EL Milch  
etwas weiche Butter und Mehl zum Ausfetten der Form

### **Für den Belag**

150 g Lauch  
etwas Salz  
1 Zwiebel  
50 g geräucherter Speck  
60 g Gruyère  
150 g Sahne  
3 Eier  
etwas Pfeffer aus der Mühle

### **Für den Salat**

600 g Karotten  
1-2 Äpfel  
1 Orange  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung**

1.

Für den Teig kalte Butter in Würfel schneiden. Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte des Mehls formen. Milch und Butterwürfel in die Mulde geben. Die Butter mit dem Mehl mit den Fingern zerdrücken und zerreiben bis kleine Krümel entstehen, dann weiterkneten bis der Teig zu einer homogenen Masse geworden ist. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2.

Für den Belag den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Streifen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

3.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Speck in feine Scheiben und diese in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Speck darin anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Käse reiben.

4.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

5.

Die Springform ausfetten und mit Mehl abstauben. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche auf 3 mm Stärke ausrollen und in die gefettete Springform geben, den Teigboden mit einer Gabel einstechen.

6.

Eier und Sahne miteinander verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse unter die Eier-Sahne-Mischung geben. Die Speckzwiebeln und den blanchierten Lauch auf dem Teig verteilen. Dann die Eier-Sahne-Mischung darüber geben. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten backen. Herausnehmen, stocken lassen.

7.

Die Karotten schälen, waschen und grob reiben. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob reiben. Von der Orange den Saft auspressen. Karotte, Apfel und Orangensaft in eine Schüssel geben, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zugeben, alles gut mischen und abschmecken.

8.

Kuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Karottensalat servieren.

Pro Portion: 572 kcal / 2396 kJ

40 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 36 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 11. März 2016

**Heilbutt mit Röstzwiebel-Schnittlauchkruste, Topinamburgratin und Cidresoße**  
**Rezept für 4 Personen**

**Für das Topinamburgratin**

400 g	Topinambur
1 TL	Butter
150 g	Sahne
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
30 g	Parmesan

**Für die Cidresoße**

1	Schalotte
200 ml	Cidre
1	Lorbeerblatt
4	Pfefferkörner
50 g	gesalzene Butter, fein gewürfelt

**Für den Heilbutt**

1 Bund	Schnittlauch
60 g	Butter
1	Eigelb
40 g	trockenes Toastbrot
2 EL	Röstzwiebeln
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Meerrettich, frisch gerieben
1	Bio-Limette (Schale)
400 g	Heilbuttfilet (z.B: Grönland-Heilbutt)
1 EL	Sonnenblumenöl

**Zubereitung**

1.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2.

Den Topinambur schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben in einer ausgebutterte Auflaufform fächerförmig und nicht zu dick verteilen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und darauf verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen ca. zwanzig Minuten goldgelb garen.

3.

Für die Soße die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Cidre mit der Schalotte , Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

4.  
Soße durch ein feines Sieb passieren und die Butter untermixen.
5.  
Für die Fischkruste Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren, das Eigelb zu geben und gut einarbeiten.
6.  
Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot fein mixen. Die Röstzwiebeln fein hacken.
7.  
Toastbrot, Röstzwiebeln und Schnittlauch unter die Buttermasse heben. Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Limettenschale abschmecken.
8.  
Parmesan fein reiben. Das Topinamburgratin kurz aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen, nochmals in den Ofen geben und goldbraun bräunen.
9.  
Den Heilbutt in vier Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend salzen und in eine Auflaufform geben. Die Röstzwiebelkruste gleichmäßig auf den Fischportionen verteilen. Die Kruste bei starker Oberhitze im Backofen goldgelb gratinieren.
10.  
Das Topinamburgratin aus der Form nehmen und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den gratinierten Heilbutt daneben setzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und neben dem Fisch angießen.

Pro Portion: 558 kcal / 2336 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 37 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 14. März 2016

### Ochsensemmel mit Coleslaw

Rezept für 4 Personen

#### Für die Ochsensemmel

2	Zwiebeln
etwas	Salz
6 EL	Sonnenblumenöl
2 Zweige	Majoran
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Kaiserbrötchen
8	kleine Rinderfiletsteaks à 40 g

#### Für den Coleslaw

1	kleiner Spitzkohl
etwas	Salz
150 g	Mayonnaise
100 g	saure Sahne
1 EL	scharfer Senf
2 TL	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
2	Möhren
1 Prise	Zucker
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer	Zitronensaft

#### Zubereitung

1.

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.

2.

Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.

3.

Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken und mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

4.

Den Backofen auf 50 Grad (Ober- Unterhitze) erwärmen.

5.

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und leicht salzen. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten goldbraun braten.

6.

Majoran und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter unter die Zwiebeln rühren, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln im Ofen warm stellen.

7.

Die Brötchen halbieren und auf einem Gitter im Ofen ebenfalls erwärmen.

8.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten (medium rare bis medium), mit Salz und Pfeffer würzen.

9.

Fleisch mit den Zwiebeln jeweils auf die Hälfte der Brötchenhälften geben, mit den anderen Hälften bedecken und sofort anrichten. Mit dem Coleslaw servieren.

Pro Portion: 756 kcal / 3166 kJ

35 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 57 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 15. März 2016

**Kalbsbäckchen-Ravioli mit Erbsenpüree**

Rezept für 4 Personen

**Kalbsbäckchen**

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
250 g	Kalbsbäckchen
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl
2 EL	Olivenöl
80 ml	Weißwein
400 ml	Kalbsfond
3 Stängel	glatte Petersilie
1 Zweig	Majoran
2 Stangen	Staudensellerie
100 g	Karotte

**Nudelteig**

200g	Mehl
100 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
1	Ei
3	Eigelb
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

**Zitronensoße**

1	Bio-Zitrone
60 ml	Geflügelfond
3 EL	Butter
etwas	Salz, Zucker, weißer Pfeffer aus der Mühle

**Erbsen**

300 g	Erbsen (frisch oder TK)
etwas	Salz
2 EL	Butter
80 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle, Muskat

**Zubereitung**

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Die Kalbsbäckchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben.
4. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen und die Bäckchen von allen Seiten darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

5.

Dann Kalbsfond angießen. Knoblauch, Blattpetersilie und Majoran zugeben. Zugedeckt im Ofen ca. 1,5 Stunden die Bäckchen schmoren.

6.

In der Zwischenzeit für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

7.

Staudensellerie und Karotten putzen, waschen und sehr fein schneiden.

8.

Die weich geschmorten Bäckchen aus der Sauce nehmen, diese durch ein feines Sieb passieren, in einen Topf geben, Staudensellerie und Karotten zugeben und die Sauce auf die gewünschten Konsistenz einkochen, dann abschmecken.

9.

Das Fleisch fein würfeln, mit reduzierter Sauce vermischen und für die Raviolifüllung verwenden.

10.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und 16 Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen.

Fleischmasse auf die Hälfte der Nudelteigkreise verteilen, die Ränder mit Wasser bepinseln, mit den restlichen Teigkreisen bedecken, fest andrücken. Es dürfen keine Luftbläschen entstehen.

11.

Für die Soße die Zitronen heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

12.

Geflügelfond mit Zitronensaft und –schale in einem Topf aufkochen, leicht abkühlen lassen, dann die Butter untermischen und die Soße mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

13.

Die Erbsen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen.

14.

Dreiviertel der Erbsen mit Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

15.

Ravioli in kochendem Wasser 2-3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

16.

Erbsenpüree auf Tellern anrichten, die Ravioli obenauf geben, mit den blanchierten Erbsen bestreuen. Die Soße mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und über die Ravioli träufeln.

Pro Portion: 771 kcal / 3234 kJ

72 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 32 g Fett

Martina Kömpel

Mittwoch, 16. März 2016

**Entenbrust mit Orangen-Koriander-Soße**

**Rezept für 4 Personen**

**Soße**

1/2 Bund	Koriander
5 g	Ingwer
2 EL	Zucker
4 EL	Sherryessig
150 ml	frischer Orangensaft
100 ml	Hühnerbrühe
2 EL	kalte Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Pommes Anna**

1	Zwiebel
4	Kartoffeln (z.B. Sorte Charlotte)
100 g	Butter
etwas	Salz
50 g	Olivenöl

**Entenbrust**

2	Entenbrüste à ca. 400 g
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**

1.  
Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2.  
Für die Soße den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Ingwer schälen. Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Dann mit Sherryessig ablöschen (Vorsicht es zischt, der Zucker verklumpt, löst sich aber im weiteren Verlauf auf).
3.  
Orangensaft und Brühe zugeben. Ingwerwurzel und Korianderzweige zugeben und alles auf die Hälfte einkochen. Die Soße sollte zum Schluss etwas sirupartig sein.
4.  
Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich dünne) Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben darauf in vier Rosetten auslegen, jeweils Zwiebel drauflegen, und zuletzt wieder Kartoffelscheiben, leicht salzen Die Rosetten mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Backpapier abdecken und in den vorgewärmten Ofen geben.
5.  
Die Entenbrüste auf der Hautseite fein einritzen. Eine backofengeeignete Pfanne mittelheiß erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.

6.

Anschließend das ausgetretene Fett abschütten, die Entenbrüste auf die Fleischseite drehen die Pfanne zu den Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben. Fleisch ca. 15 Minuten garen.

7.

Die Pfanne herausholen, mit Alufolie abdecken und fünf Minuten die Entenbrüste ruhen lassen.

8.

Die Soße durch ein Sieb geben, kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.

Zum Anrichten das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und jeweils an eine Kartoffelrosette auf Tellern anlegen. Die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 882 kcal / 3698 kJ

17 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 73 g Fett

**Vincent Klink            Donnerstag, 17. März 2016**

## **Hähnchen in Riesling**

## **Rezept für 4 Personen**

1	Hähnchen (ca.1200 g)
1 Bund	Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
1/2 TL	Pfefferkörner
5 Körner	Piment
etwas	Salz
16 kleine	Silber-oder Perlzwiebeln
1 EL	Butter
150 ml	Brühe
250 ml	Riesling
1	Knoblauchzehe
200 g	Champignons
1 TL	Mehlbutter
1/8 l	Sahne
etwas	Zitronenschale
etwas	Pfeffer, Salz
2 Stiele	Estragon

### **Zubereitung**

1.  
Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen.
2.  
Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.
3.  
Hähnchenkarkasse (und Flügel und Innereien) mit dem Suppengemüse in kaltem Wasser aufsetzen. Pfefferkörner, Piment und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren. Das Gemüse auffangen und nach Belieben nach dem Erkalten einen Salat daraus zubereiten (Gemüse klein schneiden und mit Essig-Öl-Vinaigrette mischen)
4.  
Silberzwiebeln schälen. Hähnchenbrust und Keulen kräftig pfeffern und salzen.
5.  
In einem Schmortopf Butter erhitzen, Fleischteile darin von allen Seiten hell anbraten. Brühe zugießen. Brüste und Keulen etwa zehn Minuten durchkochen, dann Brust entnehmen, Keulen weitere zehn Minuten kochen.
6.  
Fleisch aus dem Topf nehmen, die Keulen entbeinen.
7.  
Kochfond mit Riesling auffüllen und etwas reduzieren. Die Champignons putzen, vierteln dazugeben und nochmal kurz aufkochen. Fond mit etwas Mehlbutter binden und mit Sahne zu einer sämigen Sauce kochen.

8.

Fleisch wieder zufügen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

9.

Estragon abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter das Ragout geben und abschmecken. Dazu passen Bandnudeln.

Pro Portion: 739 kcal / 3098 kJ

10 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 42 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 18. März 2016

**Zimt-Rosinen-Bagels mit Apfelbutter**

Rezept für 15 Stück

**Apfelbutter**

2 kg	Äpfel
500 ml	Wasser oder Apfelsaft
150 bis 200g	brauner Zucker
1/4 TL	Salz
1 T	Zitronensaft
1 TL	Zimt
1 TL	Vanille Extrakt
1 Prise	Gewürznelken, gemahlen
ca. 250 g	Friskäse

**Teig**

1 kg	Weizenmehl, Type 550
14 g	Trockenhefe
45 g	Zucker
15 g	Salz
530 ml	warmes Wasser

**Zimt-Rosinen-Beigabe**

1 EL	Zimt
100 g	Rosinen
1 EL	Zucker
40 g	Zucker für das Kochwasser
4 EL	Polenta zum Bestäuben des Backblechs

**Zubereitung**

1.

Für die Apfelbutter den Backofen auf 120°Grad Umluft vorheizen.

2.

Die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Obst klein schneiden. Äpfel mit Wasser, Zucker und Salz in einem backofengeeigneten Schmortopf zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen, Zitronensaft, Zimt, Vanille Extrakt und Nelken dazu geben. Dann mit einer Küchenmaschine oder Stabmixer fein pürieren.

3.

Den Topf in den Ofen stellen und ca. 2,5 -3 Stunden weiter kochen. Dabei alle 30 Minuten kurz umrühren und zurück in den Ofen geben um weiter zu kochen.

Anschließend in ein Schraub-Glas abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Apfelbutter mehrere Wochen.

4.

Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Wasser dazugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und steif. Das soll so sein.)

5.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Der Teig bleibt steif.

6.

In einer kleinen Schüssel Zimt, Rosinen, Zucker und 1 EL Wasser vermengen und anschließend einfach in den Teig kneten. Machen Sie das nicht zu gründlich damit der Teig *marmoriert* bleibt. Aus dem Teig eine Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

7.

Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

8.

Einen großen Topf mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Teigstücke von 110 g auswiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden; der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, ein kleine Schüssel Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.

9.

Jedes Stück Teig zu einer Wurst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.

10.

Ein Backblech großzügig mit Polenta bestreuen. Wenn das Zuckerwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hinein geben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten lang kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und aufs Backblech setzen.

11.

Wenn die Bagel gekocht haben, 15 Minuten oder länger backen, bis sie goldbraun sind.

12.

Die abgekühlten Bagel mit der Apfelbutter und etwas Frischkäse bestreichen und genießen.

**Pro Stück:**

Pro Portion: 346 kcal / 1449 kJ

61 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 6 g Fett

**Kohlrabi-Karotten-Puffer mit Bete-Carpaccio und Sesam-Dip    Zutaten für 4 Personen****Für das Bete Carpaccio**

2	Rote Bete
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl
2 TL	Ahornsirup

**Für die Puffer**

350 g	Kohlrabi
350 g	Karotten
1 Bund	Schnittlauch
1,5 TL	Salz
1,5 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Liebstockel, getrocknet
5 EL	Kichererbsenmehl
5 EL	Sojasahne
etwas	Rapsöl zum Braten

**Für den Sesam-Dip**

100 ml	Orangensaft
100 g	Tahin (Sesammus)
1 Bund	Dill
2	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Sesamsaat zu Garnieren

1.

Die Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, Wurzel- und Stielansatz entfernen und die Knollen (mit Schale) mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben auf einen Teller legen und leicht salzen und pfeffern.

2.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb mit dem Öl und dem Ahornsirup verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Bete-Scheiben geben. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

3.

Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und grob reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

4.

Kohlrabi, Karotten und Schnittlauch mit Salz, Pfeffer und Liebstockel vermischen und zirka zehn Minuten ziehen lassen.

5.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

6.

Für den Sesam-Dip Orangensaft mit dem Sesammus gut verrühren, bis eine deutlich hellere, cremige und glatte Masse entsteht. Eventuell esslöffelweise Wasser dazugeben, bis das Sesammus die gewünschte Konsistenz hat.

7.

Dill und Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenschütteln. Vom Dill einige feine Spitzen zur Deko zurückbehalten und den Rest fein hacken. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

8.

Dill und Zwiebelringe unter den Dip heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

9.

Kichererbsenmehl und Sojasahne zur Kohlrabi-Karotten-Mischung geben und alles mit den Händen gut vermischen bis die Masse bindet und leicht klebrig ist. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas mehr Kichererbsenmehl unterheben.

10.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuften Esslöffel der Gemüsemasse in die Pfanne setzen und mit dem Löffel zu Puffern von zirka einem halben Zentimeter Dicke formen. Die Puffer zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne heben, zum Entfetten auf Küchentrepp legen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.

11.

Das Rote Bete Carpaccio schuppenartig auf Teller legen, den Dip und jeweils drei Puffer dazugeben und schließlich mit den zurückbehaltenen Dillspitzen und der Sesamsaat dekorieren.

Pro Portion: 370 kcal / 1546 kJ

34 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 17 g Fett

**Geschmorte Kaninchenkeule mit Artischocken und Polenta    Zutaten für 4 Personen****Für die Kaninchenkeulen**

4	Kaninchenkeulen (mit Knochen)
etwas	Salz, Pfeffer
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1 Stange	Staudensellerie
ca. 6 EL	Olivenöl
40 g	Butter
2 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 TL	Tomatenmark
1/4 l	Weißwein
500 ml	Geflügelfond
8	kleine Artischocken mit Stiel
10	Kirschtomaten
10	Champignons
1 Bund	Basilikum

**Für die Polenta**

2 Zweige	Thymian
250 ml	Milch
80 g	Polenta (Maisgrieß)
1 EL	Butter

**Zubereitung**

1.

Die Keulen vom unteren Knochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2.

Schalotten und Knoblauch schälen und grob schneiden. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden.

3.

Etwas vom Olivenöl und zwei Esslöffel Butter in einem großen Schmortopf erhitzen und die Kaninchenkeulen bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten.

4.

Rosmarin und Thymian abbrausen. Je ein Zweig Rosmarin und Thymian, sowie Knoblauchzehen, Schalotten und Staudensellerie zu den Keulen geben und kurz mit anbraten. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

5.

Die Artischocken von den Blättern befreien, die Kirschtomaten kurz überbrühen und häuten, die Champignons putzen und halbieren.

6.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und Champignons mit einem Zweig Rosmarin anbraten und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

7.

Für die Polenta Thymian abbrausen, in die Milch geben und aufkochen, dann Thymian herausnehmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren zirka zehn Minuten quellen lassen.

8.

Basilikum abbrausen, fein schneiden. Die Kirschtomaten und Basilikum zu den Artischocken geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.

Kaninchenkeulen heraus nehmen und im Ofen warm stellen. Den Kaninchenfond passieren, um die Hälfte einreduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zwei Esslöffel Butter binden.

10.

Einen Esslöffel Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11.

Die Kaninchenkeulen mit dem Gemüse, dem Fond und der Polenta anrichten.

Pro Portion: 775 kcal / 3247 kJ

25 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 47 g Fett

**Tajine mit Hähnchen und Salzzitrone**

Zutaten für 4 Personen

4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
1/2 TL	Kurkuma
3-4	Schalotten
2	Salzzitronen( falls diese sehr salzig sind, eine Stunde wässern)
1/2 Bund	Thymian
1 EL	Olivenöl
600 ml	Hühnerbrühe
2-3	Möhren
500 g	Spinat
1/2	rote Chilischote
1/2 Bund	Koriander
1	Bio-Zitrone
180 g	feinen Couscous

**Zubereitung**

1.  
Die Hähnchenkeulen enthäuten und mit Salz und Kurkuma würzen.
2.  
Die Schalotten schälen und würfeln. Eine Salzzitrone würfeln, die andere in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3.  
In der Tajine (Schmorgefäß aus gebranntem Lehm aus Nordafrika) Olivenöl erhitzen und die Keulen anbraten, eine gewürfelte Schalotte und die gewürfelte Salzzitrone kurz mitbraten, ein wenig Hühnerbrühe und Thymian zugeben, den Deckel aufsetzen und fünfzehn Minuten schmoren lassen.
4.  
Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Möhren und restliche Schalotten zu den Keulen geben und nochmal mit geschlossenem Deckel fünfzehn Minuten köcheln lassen.
5.  
Den Spinat waschen, abtropfen, zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
6.  
Die restliche Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous zugeben, umrühren und drei Minuten ziehen lassen.
7.  
Chilischote entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
8.  
Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Geschmorte Hähnchenkeulen mit Saft und Abrieb der frischen Zitrone, den Scheiben der Salzzitrone, Chili und Koriander würzen.
9.  
Geschmorte Hähnchenkeulen mit dem Couscous anrichten und servieren.

Pro Portion: 623 kcal / 2611 kJ

38 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 28 g Fett

**Otto Koch****Donnerstag, 24. März 2016****Fischfrikadelle mit Blattsalaten****Rezept für 4 Personen****Für den Salat**

1	junger Kopfsalat
50 g	Frisée-Salat
8	mittelgroße Champignons
1	Schalotte
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Stängel	Koriander

**Für die Fischfrikadellen**

1/2 Bund	glatte Petersilie
90 g	Kastenweißbrot (oder Toastbrot) ohne Rinde
500 g	frisches Zanderfilet
2	Eier
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 150 g	Sahne
3 EL	Butterschmalz

**Zubereitung**

1.

Die Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Pilze putzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Weißbrot zu feinen Bröseln reiben.

2.

Das Fischfilet in Streifen schneiden. Mit Eiern, Salz, Pfeffer und 2/3 der Brotbröseln in einen Cutter geben und zerkleinern. Dann die kalte Sahne zugeben und zu einer glatten, glänzenden Masse pürieren.

3.

Zuletzt die feingehackte Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Frikadellen formen, diese in den restlichen Brotbröseln wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten braten.

4.

Für das Dressing Schalotte schälen und fein schneiden. Senf, Essig und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schalotte untermischen. Koriander abbrausen, trocken schütteln.

5.

Die Champignons direkt vor dem Anrichten zunächst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

6.

Den Salat mit dem Dressing anmachen. Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, Salat dazugeben. Pilzstreifen roh über die Fischfrikadellen und den Salat streuen. Mit dem Koriander garnieren.

Pro Portion: 395 kcal / 1654 kJ

14 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 23 g Fett

**Zander mit Meerrettichsauce, jungen Karotten und Bete**      **Zutaten für 4 Personen**

2	Schalotten
400 ml	Fischfond
7 EL	Butter
100 ml	trockener Weißwein
2 EL	Sahnemeerrettich
100 g	Sahne
1	Kartoffel, geschält
12	Fingermöhren mit Grün
etwas	Meersalz
4	Gelbe Bete
1 EL	Kümmel
1	Lorbeerblatt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Zanderfilet à 300g mit Haut
2 EL	Pflanzenöl
3	Ringelbete
1 TL	Zucker
1 EL	Olivenöl

**Zubereitung**

1.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Fischfond in einem Topf erhitzen.

In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahnemeerrettich zugeben. Die geschälte Kartoffel reinreiben. Zehn Minuten leicht köcheln lassen.

3.

Sahne zugeben, erneut aufkochen und durch ein Sieb abpassieren. Weitere vier Esslöffel Butter einmixen und leicht aufschäumen.

4.

Die Fingermöhren schälen und das Grün auf ca. zwei Zentimeter kürzen. In gesalzenem Wasser ca. drei Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.

5.

Die Gelbe Bete in gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeer ca. fünf Minuten leicht köcheln lassen. Die Schale entfernen und in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter glasieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6.

Die Ringelbete schälen, in Scheiben hobeln und mit Salz, Zucker, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.

7.

Fischfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit dem Pflanzenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. vier Minuten garziehen lassen.

8.

Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, ein Esslöffel Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben. Mit gelben Betewürfeln und Karotten anrichten. Die marinierte Ringelbete auf den Fisch setzen und die geschäumte Meerrettichsauce angießen.

Pro Portion: 675 kcal / 2825 kJ

25 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 28 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 30. März 2016

**Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei    Rezept für 2 Personen****Für das Risotto**

1	Zwiebel
ca.300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
100 g	Risottoreis
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
20 ml	Weißwein
1	junger Kopfsalat
50 g	Parmesan
3 EL	Butter

**Für das Parmesan-Ei**

50 g	Parmesan
2	Eier
1 TL	Olivenöl

**Zubereitung**

1.  
Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2.  
In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Knoblauch schälen und andrücken. Salz und Knoblauchzehe zum Reis dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar.
3.  
In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, dann die äußeren Blätter abnehmen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Salatherzen zurecht schneiden, waschen und trocken schleudern. Parmesan reiben
4.  
Wenn der Reis gar ist, die Knoblauchzehe herausnehmen und die Salatstreifen untermischen. Den Reis mit 2 EL Butter und geriebenem Parmesan abschmecken.
5.  
Für das Parmesaneier den Parmesan reiben. Eier trennen. Eiweiß mit Parmesan verquirlen.
6.  
Je Ei eine Tasse mit hitzestabiler Frischhaltefolie auskleiden und mit Olivenöl auspinseln. Etwas Parmesan-Eiweiß hineingeben, das Eigelb daraufgeben, dann die Folie wie ein Säckchen oben zusammen drücken und verknoten.  
Die Säckchen in einen Topf mit siedendem Wasser geben und so das Ei ca. 4 Minuten pochieren.

7.

Für den gebratenen Kopfsalat in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Kopfsalatherzen darin anbraten, mit Salz abschmecken.

8.

Das Risotto mit dem gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten. Die pochierten Eier vorsichtig aus der Folie packen und obenauf geben.

Pro Portion: 612 kcal / 2559 kJ

19 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

**Westfälisches Blindhuhn mit Mettenden****Rezept für 4 Personen**

100 g	getrocknete weiße Bohnenkerne
150 g	durchwachsener Speck
2	Karotten
200 g	grüne Bohnen
300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
150 g	säuerliche Äpfel
100 g	Birnen
150 g	Westfälische Mettenden (ersatzweise Rauchbratwürste)
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
1 Spritzer	Apfelessig

**Zubereitung**

1.  
Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser (1,5 l) einweichen.
2.  
Die eingeweichten Bohnen mit dem Einweichwasser in einem Topf geben und mindestens 1 Stunde weich kochen.
3.  
Dann den Speck zugeben und ca.30 Minuten weiter kochen.
4.  
In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke brechen. Die Kartoffeln schälen und waschen, anschließend in Würfel schneiden.
5.  
Wenn die Bohnen weich sind, Karotten, grüne Bohnen und Kartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten mit kochen, mit Pfeffer und Zucker würzen.
6.  
In der Zwischenzeit die Äpfel und Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Obst in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Dann zum Eintopf geben. Ebenfalls die Mettenden zugeben.
7.  
Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter den Eintopf mischen und diesen mit Salz und Pfeffer und Essig abschmecken.
8.  
Den Speck aus dem Eintopf nehmen, in Würfel oder Scheiben schneiden und in Suppentellern mit dem Eintopf und den Mettenden anrichten.

Pro Portion: 548 kcal / 2290 kJ

36 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 34 g Fett